広島平和記念式典に参加して

8月6日(日)に広島市で開催された広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式に、市が募集した「平和の作文」で最優秀・特選を受賞した中学三年生6人が参加しました。

平和記念公園の慰霊碑、原爆ドームなどの見学や、被爆体験伝承者による話を聞くなど、平和の尊さについて改めて考える貴重な体験となったようです。

ここでは、参加した生徒の感想をご紹介します。

問合せ　人権推進課☎(43)1111内線162
FAX(44)0257

■三上　乃愛さん（幸手中学校）

平和への願い

私は原爆の炎で全身大やけどを負った子どもの写真を見て、言葉を失ってしまいました。

それくらい衝撃的で、同時に平和であることの大切さを再確認できました。今平和であることがどれだけ幸せかということを、次の世代に伝承していくことが私たちにできることです。戦争により、心身の傷が増えない未来を願って。

■針谷　侑聖さん（幸手中学校）

伝承

私は、平和記念資料館へ行き、当時の写真や資料を見て衝撃を受けました。

話を聞くことだけではなく、自分の目で、当時の悲惨さなどを学ぶ貴重な体験をすることができました。この二日間の体験で学んだことを家族や友達に伝え、悲惨な出来事を風化させないために、これから伝承していきたいです。

■新井　浩介さん（東中学校）

平和を世界中の人々に

私が講話を聞いて、特に印象に残った言葉は「原爆を落とした機長は命令されたからもう一度やると言った」ということです。でも、「副機長は良心が痛み病んでしまった。」とも言いました。戦争が終わっても様々な考え方があることに気付きました。

「過去を変えることはできないが、未来は変えられる。」この言葉から、家族友達へ、体験したことを話し、この世界中にいる人々が平和を願う世界になることを望みます。

■大橋　詩音さん（東中学校）

平和への誓い

「火傷した人には水を与えるな。」その言葉を聞いた時、強い衝撃を受けました。

私は、何も出来ずただ苦しみ死にゆく人々を見ているだけだなんて。考えれば考えるほど胸が悲しくなります。

二度と、日本が悲しみと後悔の嵐にのまれないよう、後世へ伝えていきたいと思います。

■大久保　あかねさん（西中学校）

未来に残せること

私は平和記念式典で感じたことがあります。広島の思いがどこへでも繋がっているということです。被爆者の心の叫びが途切れることなく、一人ひとりの胸に突き刺さっているのだと思いました。

日本しか体験していないからこそ、原爆への思いを未来に残していくべきだと思います。

■岡　結菜さん（西中学校）

平和記念式典に参加して

式典に参加し、これから核兵器のない世界を作りたいと思った。

被爆者の心から永遠に消えない深い傷を、核兵器保有国に一刻も早く知ってもらいたい。私たちの力で、思いやりの行動や言葉を世界全体に広めていきたいと思った。

未来の世界に核兵器がなく、皆平等で、思いやりや笑顔の絶えない世界になることを願い、信じて。

広島市内爆心地で被爆体験伝承者に説明を受ける様子

ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症

～健康寿命を延ばすために～

金井（かない）　優宜（まさよし）　氏
東埼玉総合病院　埼玉脊椎脊髄病センター

厚生労働省が発表した令和3年簡易生命表によると、令和3年の日本人の平均寿命は男性81・47歳、女性87・57歳です。過去最高を記録した令和2年以降新型コロナウイルス感染症の影響によりやや値は低下しておりますが、一昔前、例えば昭和末期の昭和63年（1988年）と比べると男女とも6歳前後延びており今後さらに延びると予想されております。一方、内閣府発表の令和4年版高齢社会白書によりますと、令和元年時点で健康寿命は男性72・68歳、女性75・38歳で健康寿命と平均寿命の差は男性で約9年、女性で約12年程あり、10年程前までは平均寿命が延びても健康寿命との差は変わらないといわれてきておりましたが、ここ10年程はわずかに健康寿命の延びの方が大きくなってきております。現在、幸手市の高齢化率は35・2％（2022年度版幸手市の健康指数　埼玉県地域別の健康情報より）と高く、高齢化率はさらに上昇していく見込みです。それゆえ、高齢者ができるだけ長く健康で自立した生活を送ることは本人だけでなく、家族や地域社会にとって非常に重要なことです。そのため、健康寿命を平均寿命よりさらに延ばすことを考えてみたいと思います。

令和元年（2019年）の国民生活基礎調査によると要支援・要介護の原因疾患の約25％が転倒、骨折や関節疾患、脊髄損傷などの運動器疾患と大きなウエイトを占めておりますので予防していかなければなりません。運動器の衰えで移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」と呼び、平成25年からの21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21第二次）においても国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の一つとして数値目標が出されました。ロコモはある日突然起きるわけではなく、加齢とともに筋力やバランス能力が徐々に低下し、自覚しないうちに移動能力の低下を来たして転倒や骨折を起こしやすくなります。骨が弱くなって骨折しやすくなる骨粗鬆症、関節軟骨が減って起こる変形性関節症、歩行や立位で下肢の痛みやしびれが出る脊柱管狭窄症などが主なロコモの原因となる病気です。30～40歳代から骨や筋肉は適切な負荷をかけていかないと衰えていきます。ロコモは高齢者だけの問題ではなく、40歳過ぎから継続して運動や食生活にも注意してロコモの予防や対策に取り組むことが重要です。

一方で、令和5年5月31日健康日本21（第三次）の基本指針が公表され、身体の健康に関連しロコモに加え骨粗鬆症検診についても目標を定めることが示されており、このように政策としてとりあげられるということは国としてその予防を非常に重要視していることだということがわかります。

骨粗鬆症の重要な点として基本的には骨折が起きてしまうまでは大きな症状がないのにも関わらず、実際に骨折が起きてしまうと歩行能力や骨折部位によっては寿命が大幅に縮まってしまうなど大きな後遺症が残るだけではなく、その後のさらなる骨折発生率が高まってしまうことです。そのため、既になんらかの骨折が発症してしまった方はさらなる骨折の発生を予防するため骨粗鬆症の予防が必要か、かかりつけ医に相談しましょう。また、糖尿病、関節リウマチ、慢性閉塞性肺疾患等骨折が起きやすくなる疾患などもありますので、それらに該当する疾患を患っておられる方も注意が必要です。骨粗鬆症検査は整形外科専門医やロコモアドバイスドクター、骨粗鬆症認定医がいる医療機関で可能です。ぜひ、健康で自立した生活を長く続けるために行動を起こしましょう。

問合せ　介護福祉課☎(42)8438